



～インフルエンザが流行しています～

保育園では今のところ流行していないインフルエンザ。

近隣では流行していますが、去年の1月ほどの勢いは無いようです。予防接種は完了していますか？園では引き続き、職員の健康管理や発熱の児の対応に気を付けていきたいと思っています。

お正月も終わり、子供たちもすっかり保育園モード。最近子どもたちの体重増加が気になることがあります。そこで、今月は、子ども達の食事と健康に関する内容を簡単に取り上げました。

ご飯のバランス大丈夫？

推定エネルギー必要量

6～8か月：男650kcal／女600kcal

9～11ヶ月：男700kcal／女650kcal

1～2歳：男950kcal／女900kcal

3～5歳：男1300kcal／女1250kcal



厚生労働省 2020年「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書より抜粋

子ども達の一日に必要なエネルギーを簡単に言うと、上記のようです。もちろん、身長・体重などによってもさらにこの必要量は変わってきます。あくまで、一つの目安として考えますが、この必要量からお子さんのおやつについて考えてみてください。

保育園の食事は2回で400～450kcal程度のエネルギー量で作られています。（昼食・おやつ）普段、自宅での食事はどのくらいのエネルギーをとっていますか？バランスも重要です！園医小野木先生は3：2：1のバランスが大事と言われます。（図1・図2参照）



図1

この3色に分類された食材を、割合を意識して摂取していくことで、理想的な食事に近づけることができます。食べてくれないお野菜や、パサつきやすい肉や魚は甘めの味付けにしたりマヨネーズを合わせたり、調理法で食べやすく工夫するのもいいですね。また、刻んで小さくする、混ぜてしまうなど少し手間をかけると食べやすくなります。嫌いなものでも食卓にあげることで、成長とともに食べられるようになっていきます。「嫌いだからあげない」「ださない」は好き嫌いを作る原因になってしまいます。

基本のバランス＝3（黄色）：2（緑）：1（赤）

図2



おやつの食べすぎ大丈夫？

子どものおやつはご飯の一部。食事ですり切れないエネルギーを補う目的で食べています。食べすぎ注意！内容にも注意！！

1～2歳 おやつエネルギー目安 80～150kcal程度（1日のエネルギー量で加減します。）

一回のおやつで摂取するエネルギーは、1～2歳児で100kcalが目安と言われています。つまり…チョコレートなら17g程度となります。チョコレートは炭水化物と脂質が多く、甘くエネルギーが高いのでおやつには適しません。ココア風味やチョコレートを使ったおやつ程度なら、1歳半ころから取り入れてもいいようです。

蜂蜜や黒糖を使ったものは、過熱しても1歳を過ぎて体の準備が整うまではあげてはいけません。※保育園などの施設では、乳児へのはちみつなどの使用は1歳半以降となっています。